

## A l'estiu, salut i bon ambient



**Les vacances són una bona oportunitat per poder fer coses fora de la rutina diària**

L'estiu determina l'inici d'un període, les vacances, durant el qual un percentatge elevat de la comunitat universitària es dirigeix cap a diferents destinacions. La costa, la muntanya o els viatges a països exòtics solen ser els llocs escollits majoritàriament.

Hi ha diferents modalitats de turisme: gastronòmic, cultural, de relax, d'aventura, si bé cap queda lliure de possibles riscos que poden afectar la salut i, en definitiva, espatllar allò que s'havia iniciat amb tantes expectatives. Per tant, és important tenir en compte tots aquells imprevistos amb què ens podem trobar, no només en el transcurs de les vacances, sinó durant tot el període vacacional:

- **Abans de marxar:** planifiqueu la sortida amb anticipació.
- **En sortir:** recordeu agafar les targetes sanitàries per si necessiteu atenció mèdica, emportar-vos la medicació habitual, etc.
- **A la tornada:** és convenient que deixeu uns dies d'adaptació entre l'arribada i la reincorporació a les activitats quotidianes.

Les vacances representen una magnífica oportunitat per poder fer coses fora de la rutina diària. Aprofitant que no s'ha de treballar ni estudiar, és fàcil disposar de més temps per fer durar la sobretaula o fer sortides amb la família i els amics, i això pot provocar que fem alguns excessos, tant amb el menjar com amb la beguda. Recordeu que, si s'ha de conduir, no es pot prendre ni una sola copa. Així mateix, no oblidem cremar, fent exercici, totes aquelles calories addicionals que ingerim, si bé hem d'evitar les hores de màxima calor.



# Tant si anem a la platja com a la piscina...

## ...mantinguem una relació saludable amb el sol

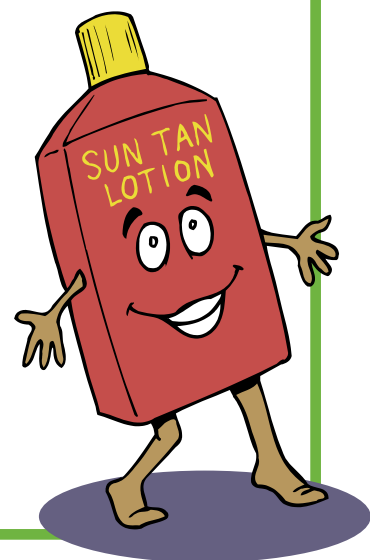
Prendre el sol de forma moderada i a hores en què els nivells de radiació són menors aporta grans beneficis a l'organisme.

Tanmateix, una exposició desmesurada i no controlada al sol pot ser la causa de problemes greus, com la insolació, l'envelliment de la pell i els coneguts melanomes o càncers de pell, que es podrien prevenir adoptant una sèrie de mesures que hem de tenir sempre presents:

- Evitar l'exposició solar a les hores de màxima intensitat, entre les 12 del migdia i les 5 de la tarda.
- Protegir-nos amb roba, gorra, ulleres i para-sols, encara que estigui núvol.
- Utilitzar crema fotoprotectora, d'índex 15 o superior, mitja hora abans de l'exposició solar, repetint l'aplicació cada dues hores i després de cada bany.
- Prevenir les deshidratacions bevent líquids amb regularitat, sobretot les persones grans i els nens.

- Mereixen una atenció especial aquelles persones que estiguin seguint un tractament farmacològic o de fotodepilació, així com les dones embarassades i els nens petits.

Recordeu que la platja no és només un espai per prendre el sol i banyar-se. Les passejades a la vora del mar són molt relaxants i caminar per la sorra és un exercici saludable que contribueix a recuperar l'equilibri corporal.



## ...evitem els accidents a l'aigua

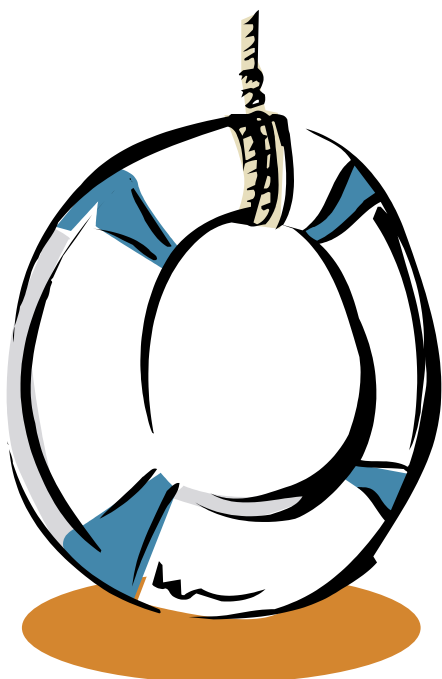
Independentment de si passem les vacances a la ciutat o en qualsevol altra destinació, la piscina és una opció de lleure que ens pot ajudar a refrescar-nos. Si bé en aquests recintes també hem de tenir cura d'evitar els accidents:

- Procureu no entrar de cop a l'aigua ni mentre estigieu fent la digestió.
- Eviteu tirar-vos de cap sense haver comprovat la profunditat de la piscina i l'estat del fons.
- Respecteu sempre els senyals que ens donen els socorristes.

### I si aneu amb nens:

- Ensenyeu-los a nedar tan aviat com sigui possible.
- Si no saben nedar, poseu-los un flotador adaptat a la seva edat.
- No els perdeu mai de vista.

Per prevenir el contagi de fongs és convenient utilitzar sabatilles de bany, així com assecar amb cura les zones que hi estan més exposades, com l'esquena i els peus.



# Si ens decidim per apropar-nos a la natura...

## ...evitem els riscos de la muntanya

Activitats com el senderisme, l'escalada o el trekking cada dia tenen un nombre més gran d'adeptes. Si bé la seva pràctica suposa molts avantatges, hem de ser conscients dels possibles riscos que impliquen, que, d'altra banda, es poden prevenir fàcilment seguint unes senzilles pautes:

- Fer servir un calçat adequat que protegeixi els turmells i amb sola antilliscant, per prevenir les torçades o els esquinços.
- Utilitzar roba adequada per protegir-se del sol i de les molestes picades d'insectes. Recordeu utilitzar cremes de fotoprotecció i repel·lents d'insectes per a aquelles zones del cos que poguessin quedar descobertes.
- No improvisar les excursions, escollir bé els recorreguts, evitant els camins no senyalitzats, i portar un mapa de la zona per evitar perdre's.



- Consultar la previsió meteorològica, ja que a la muntanya el temps pot ser molt variable. En tot cas, agafar sempre una peça de roba que permeti suportar el sol, el vent, el fred i la pluja.

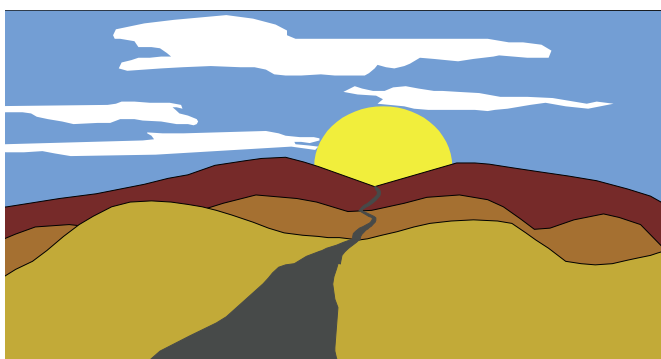
- Avisar algú de la sortida que es faci, la ruta que se segueixi i l'hora prevista de tornada.
- Portar sempre una petita farmaciola de viatge.

L'altitud també pot influir adversament sobre les persones, provocant sensació vertiginosa, mal de cap i, en alguns casos, dificultat respiratòria, hipertensió, nàusees o alteracions de la son. Aquestes manifestacions solen aparèixer entre 12 i 24 hores després de l'ascens i poden ser més greus en el cas de persones que pateixen malalties cardíaques o pulmonars.

## ...provem l'alternativa del turisme ecològic

En el nostre afany per descansar, deixar enrere l'estrès i conèixer indrets exòtics o de gran bellesa paisatgística, podem exercir un impacte negatiu sobre el medi ambient de les zones que visitem. Per acollir els visitants calen nombroses infraestructures (aeroports, carreteres, hotels, restaurants, etc.), que ocupen espai en detriment d'hàbitats vulnerables i incrementen el consum de recursos naturals (aigua, energia, etc.). A més, els turistes generen una gran quantitat de residus, a causa del major consum de begudes i aliments amb envasos individuals.

Quan dissenyem el nostre viatge podem tenir en compte aquest impacte i escollir una destinació de turisme sostenible, aplicant els mateixos hàbits d'estalvi d'aigua o



energia que a casa. Podeu trobar hotels i allotjaments sostenibles amb certificació ecològica o bé operadors turístics que ofereixen viatges més respectuosos amb el medi ambient i amb les cultures locals (guies que minimitzen l'impacte de la seva activitat sobre l'entorn, desplaçaments en transport públic, col·laboració amb artesans locals, etc.).



# Si viatges a l'estranger, pensa que...

## El risc d'adquirir una malaltia infecciosa

varia segons el país i la regió visitada, l'època de l'any, el tipus de viatge i la durada, a part de les característiques personals. Per tot això, és convenient recórrer a un centre especialitzat amb l'antelació suficient per tal de vacunar-nos si així se'ns aconsella.

## La síndrome de la classe turista

Els viatges superiors a sis hores poden suposar un risc important de patir una malaltia tromboembòlica, en especial en les persones més grans, obeses o que tenen varius. Consulteu el vostre metge.

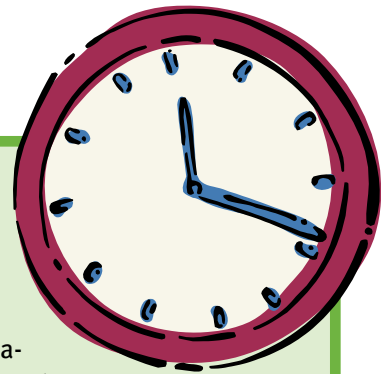
## On recórrer?

### Centres de vacunació

- Serveis de Sanitat Exterior  
Centre d'Atenció Primària  
c/ Bergara, 12, baixos  
08002 Barcelona Tel.: 934820578
- CAP Drassanes  
Unitat de Vacunacions Internacionals  
Av. Drassanes, 17-21, 2a planta  
08001 Barcelona Tel.: 934430507
- Centre de Vacunacions Internacionals H. Clínic  
c/ Rosselló, 163, 5a planta (Ed. Consultes externes)  
08036 Barcelona Tel.: 9322754 07 / 932275486

### El jet lag defineix

el cansament provocat pels viatges llargs, especialment quan hi ha un desfament horari. Normalment, es manifesta amb trastorns de la son. Cal tenir-ho en compte en el moment de reincorporar-se a l'activitat habitual!



Les modificacions de l'hàbitat, els canvis d'horaris, les condicions higièniques i els canvis en l'alimentació poden desencadenar alteracions digestives com:

- **La diarrea del viatger:** malaltia molt freqüent en les persones que viatgen al tròpic i que es pot intentar evitar:
  - Tenint cura de la higiene personal (rentant-se les mans abans dels àpats, etc.).
  - Consumint els aliments cuinats i no crus.
  - Rentant i pelant la fruita.
  - Consumint begudes embotellades.
  - Evitant els glaçons, els gelats, els sucus de fruita, etc.
- **El restrenyiment:** es pot evitar intentant mantenir els hàbits alimentaris i l'activitat física habitual, i incrementant el consum d'aliments rics en fibra vegetal i la ingesta d'aigua.

## RECORDA!

1. Si utilitzes ulleres, no oblidis d'agafar-ne unes de recanvi!
2. Si prens medicació, porta-te'n en quantitat suficient!
3. Prepara't una petita farmaciola de viatge!
4. Protegeix-te davant les malalties de transmissió per via sanguínia i sexual!